**ABSTRACT**

**ABSTRAK**

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BANTAL TAHUN 2023**

**Oleh :**

**Heppi Sartika Situmorang 1)**

**Ronalen Br. Situmorang,  2)**

**Yatri Hilinti 2)**

Yoga pada ibu hamil menghasilkan banyak manfaat buat ibu hamil  selama masa  kehamilannya  yaitu dapat menurunkan tingkat stress, menurunkan kecemasan selama masa hamil, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh senam prenatal yoga Terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Bantal.

Metode  jenis penelitian menggunakan pra-eksperimen one group pre post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil usia kehamilan trimester III di puskesmas Bantalsebanyak 25 orang ibu hamil. Jumlah sampel penelitian sebanyak 25 orang ibu hamil dengan teknik sampling menggunakan total sampling.  Variable indenpenden  adalah senam prenatal yoga dan variable dependen adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil  trimester III. Analisis data penelitian ini menggunakan uji paired T Test.

Pada penelitian ini rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukannya prenatal gentle yoga adalah 2.20 dan rata-rata nyeri punggung setelah diberikan prenatal gentle yoga adalah 0.36.hasil analisis statistic menggunakan uji paired T Test menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya prenatal gentle yoga dengan p value = 0.000 < a = 0.05.

Sehingga dapay disimpulkan bahwa  ada pengaruh senam prenatal  yoga terhadap nyeri punggung bawah    pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Bantal. Dari hasil penelitian ini diharapkan yoga dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci    :***Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil, Prenatal Yoga***

Keterangan  :

1:  Calon Sarjana Kebidanan

2:  Pembimbing